



POTAGER
MALIN


PERMACULTURE SIMPLE

LES BASES POUR DÉBUTER FACILEMENT


*Produire plus naturellement,
même dans un petit espace*




NATUREL
ÉCONOMIQUE
DURABLE
ACCESSIBLE À TOUS




Plus de nature



Moins de dépenses



Meilleure santé



Un impact positif

www.potagermalin.com

POURQUOI

la permaculture

ATTIRE AUTANT DE PERSONNES

La **permaculture** est bien plus qu'une méthode de jardinage.

C'est une façon de vivre en harmonie avec la nature, tout en produisant des aliments sains, économiques et de qualité.

Elle repose sur **l'observation**, le bon sens et le respect du vivant. L'objectif n'est pas de lutter contre la nature, mais de travailler avec elle pour créer un écosystème équilibré et productif.

Bonne nouvelle : **il n'est pas nécessaire d'avoir un grand terrain ou d'être expert.**

Avec quelques principes simples, tu peux déjà transformer un petit espace (en balcon, terrasse ou jardin) en un lieu fertile, utile et agréable.



La permaculture, c'est retrouver du sens, de l'autonomie et du plaisir au quotidien.

Ce guide va t'aider à comprendre les bases essentielles pour commencer simplement et efficacement.



LES 3 PRINCIPES DE LA PERMACULTURE



La permaculture repose sur des valeurs simples mais puissantes.
Ces 3 principes guident toutes les décisions au jardin.

Simple - Naturels - Durables

1



PRENDRE SOIN DE LA TERRE

Un sol vivant et fertile est la base de tout. En le **nourrissant naturellement** et en évitant les produits chimiques, nous permettons à la nature de prospérer.



2



PRENDRE SOIN DES HUMAINS

Cultiver en permaculture permet de produire une **nourriture saine**, accessible et abondante. C'est aussi prendre soin de notre bien-être et de celui des autres.



3



PARTAGER INTELLEGGEMENT

La permaculture encourage le partage des ressources, des connaissances et des récoltes. **Éviter le gaspillage** et utiliser intelligemment ce que la nature nous offre.



Ces 3 principes sont simples, mais leur impact est immense.

En les appliquant au quotidien, même à petite échelle, tu créeras un jardin plus autonome, plus résilient et plus harmonieux.



PAS BESOIN D'UN GRAND JARDIN

Commencer petit, c'est déjà avancer !

Beaucoup de débutants pensent qu'il faut **énormément d'espace** pour pratiquer la **permaculture**.

En réalité, tu peux appliquer ses principes même dans un tout petit espace.

L'important n'est pas la taille de ton jardin, mais la façon dont tu l'aménages et l'entretiens.

CHAQUE PETIT
ESPACE PEUT DEVENIR
UN ÉCOSYSTÈME
PRODUCTIF !

OÙ QUE TU SOIS, TU PEUX DÉJÀ CULTIVER :



SUR UN BALCON

Des pots, des jardinières et un peu de lumière suffisent pour faire pousser beaucoup de choses.



SUR UNE TERRASSE

Combine pots, bacs et plantes grimpantes pour créer un espace productif et agréable.



DANS UN PETIT JARDIN

Même quelques mètres carrés peuvent produire une belle quantité de légumes.



DANS DES POTS

Idéal pour les herbes aromatiques, les salades, les radis, les tomates cerises...



L'ESSENTIEL À RETENIR

Commencer petit te permet d'apprendre, d'observer et de progresser sans te décourager. Avance étape par étape, selon ton rythme et ton espace. La permaculture est un chemin, pas une course !



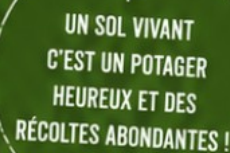
UN BON SOL CHANGE TOUT

La base d'un potager sain et productif !

En permaculture, on dit souvent :
« Nourris le sol, pas la plante. »

Un sol vivant, riche et équilibré permet à tes légumes de pousser plus forts, d'être plus résistants et de produire de meilleures récoltes.

Bonne nouvelle : inutile d'avoir un sol parfait au départ. Avec quelques gestes simples, tu peux le transformer naturellement !



UN SOL VIVANT
C'EST UN POTAGER
HEUREUX ET DES
RÉCOLTES ABONDANTES !

5 ACTIONS SIMPLES POUR AMÉLIORER TON SOL



1 AJOUTE DU COMPOST RÉGULIÈREMENT

Le compost nourrit le sol, améliore sa structure et active la vie microbienne. Une poignée par m², quelques fois par an, fait déjà une grande différence.



2 ÉVITE DE LAISSER LA TERRE NUE

Un sol nu s'appauvrit et se fatigue. Couvre-le toujours avec du paillage, des feuilles mortes, de l'herbe sèche ou des plantes couvre-sol.



3 UTILISE DU PAILLAGE

Le paillage protège le sol, garde l'humidité, limite les mauvaises herbes et se décompose pour nourrir naturellement la terre. C'est un allié indispensable !



4 ARROSE RÉGULIÈREMENT MAIS SANS EXCÈS

Un arrosage modéré mais régulier encourage les racines à descendre en profondeur. Le paillage t'aidera à garder l'humidité plus longtemps.



5 FAVORISE LA VIE DU SOL

Les vers de terre, les insectes et les micro-organismes sont les meilleurs alliés de ton potager. Évite les produits chimiques et privilégie les solutions naturelles.



COMMENT SAVOIR SI TON SOL EST EN BONNE SANTÉ ?

Voici quelques signes qui ne trompent pas :

- ✓ Il est souple et grumeleux quand tu le touches.
- ✓ Il est plutôt sombre.
- ✓ Il sent bon la terre forestière.
- ✓ Les vers de terre sont présents.
- ✓ Tes plantes poussent bien et sont résistantes.



LE PAILLAGE

L'ASTUCE SIMPLE QUI CHANGE TOUT

Le secret des potagers qui restent humides et productifs!

Le **paillage** est une technique ultra simple utilisée en permaculture pour :

- ✔ garder l'humidité du sol
- ✔ limiter les mauvaises herbes
- ✔ protéger les racines de la chaleur
- ✔ nourrir naturellement la terre
- ✔ réduire les arrosages



En été, un bon paillage peut réduire l'arrosage de moitié.



QUOI UTILISER COMME PAILLAGE ?



FEUILLES MORTES

Très bon pour nourrir le sol naturellement.



PAILLE

Parfaite pour les tomates, courgettes et fraisiers.



HERBE SÈCHE

Facile à trouver et efficace contre la sécheresse.



TONTES DE GAZON SÈCHES

À mettre en fine couche uniquement.



COPEAUX OU BROYAT

Protège longtemps le sol.

LES ERREURS À ÉVITER

- ✗ mettre du paillage sur une terre sèche
- ✗ coller le paillage contre les tiges
- ✗ mettre une couche trop fine
- ✗ utiliser de l'herbe fraîche en grosse quantité



Le mieux : 5 à 10 cm d'épaisseur.



RÉSULTAT APRÈS QUELQUES SEMAINES

- ✔ sol plus frais
- ✔ moins d'arrosage
- ✔ moins de mauvaises herbes
- ✔ légumes plus résistants
- ✔ terre plus vivante



ASTUCE POTAGER MALIN

Même un petit balcon peut profiter du paillage.

Quelques feuilles mortes ou de l'herbe sèche dans un pot font déjà une différence énorme.



ASSOCIER LES PLANTES

*Certaines plantes s'aident
entre elles naturellement !*

En permaculture, on associe certaines plantes pour qu'elles se protègent, s'aident à pousser et utilisent mieux l'espace disponible.

**Moins de maladies, plus de récoltes,
et un jardin plus équilibré !**

La nature
sait très bien
travailler
ensemble !

UN BON MARIAGE
AU POTAGER =
DES PLANTES HEUREUSES
ET PRODUCTIVES !

EXEMPLES D'ASSOCIATIONS GAGNANTES

TOMATES + BASILIC



- ✓ Le basilic repousse certains insectes nuisibles (pucerons, mouches...).
- ✓ Il améliore le goût des tomates.
- ✓ Ils se protègent mutuellement.

CAROTTES + OIGNONS



- ✓ L'oignon éloigne la mouche de la carotte.
- ✓ La carotte repousse la mouche de l'oignon.
- ✓ Une vraie protection mutuelle !

SALADES + RADIS



- ✓ Les radis poussent vite et aèrent le sol.
- ✓ Ils laissent la place aux salades.
- ✓ Moins de parasites, plus d'espace utilisé !

À ÉVITER ENSEMBLE

- ✗ Tomates + pommes de terre (maladies communes)
- ✗ Haricots + oignons (ils se gênent)
- ✗ Fenouil + presque tout (il n'aime pas ses voisins !)



LES BIENFAITS

- ✓ Meilleure croissance
- ✓ Moins de maladies et d'insectes
- ✓ Utilisation optimale de l'espace
- ✓ Sol plus vivant et équilibré
- ✓ Récoltes plus abondantes



Observe ton jardin, teste et trouve ce qui fonctionne le mieux chez toi !



CONSEIL PRATIQUE

Associe une plante haute avec une plante basse, une plante aromatique avec un légume et une plante à croissance rapide avec une plante lente. C'est la clé d'un potager productif et harmonieux !



ARROSER INTELLIGEMMENT

Moins d'eau, plus de récoltes !

L'eau est précieuse. En permaculture, on apprend à l'utiliser mieux, pas plus.

Quelques gestes simples permettent d'économiser beaucoup d'eau tout en gardant un potager productif et en bonne santé.

CHACQUE GOUTTE
COMTE POUR
UN POTAGER
DURABLE !

5 ASTUCES POUR ÉCONOMISER L'EAU

1

**ARROSER
TÔT LE MATIN**



L'eau s'évapore moins vite, les plantes en profitent mieux et le sol reste frais plus longtemps.

2

**UTILISER
DU PAILLAGE**



Le paillage garde l'humidité du sol, réduit l'évaporation et limite les arrosages fréquents.

3

**RÉCUPÉRER
L'EAU DE PLUIE**



Simple, économique et écologique ! Parfaite pour arroser le potager et les plantes en pots.

4

**ARROSER
AU PIED**



Arrose directement les racines. Moins de pertes, moins de maladies sur les feuilles.

5

**ÉVITER D'ARROSER
EN PLEIN SOLEIL**



La chaleur fait évaporer l'eau trop vite. Arrose plutôt tôt le matin ou en fin de journée.

L'ASTUCE EN +



L'OLLA : UN ARROSAGE NATUREL ET ÉCONOME

Enterre une olla en terre cuite près de tes plantes et remplis-la d'eau. L'eau s'infiltre doucement dans le sol, au plus près des racines, selon leurs besoins. Économique, efficace et idéal pour l'été !



LES BÉNÉFICES

- ✓ Moins d'arrosage
- ✓ Moins de gaspillage
- ✓ Plantes plus résistantes
- ✓ Sol plus vivant et équilibré
- ✓ Un potager plus autonome



Moins d'eau gaspillée, plus de vie au jardin !

LE COMPOST : L'OR NOIR DU JARDIN

Transformer ses déchets en richesse !

Le compost est un engrais 100% naturel, gratuit et **ultra efficace**.

Il nourrit le sol, améliore sa structure et renforce la vie du potager.

Moins de déchets à la poubelle, plus de récoltes au potager !

Rien ne se perd,
tout se transforme !

UN BON
COMPOST =
UN SOL VIVANT ET
DES LÉGUMES EN
PLEINE FORME !

QUOI METTRE DANS LE COMPOST ?



DÉCHETS DE CUISINE

Épluchures, marc de café, coquilles d'œufs écrasées, restes de fruits et légumes...



MATIÈRES SÈCHES

Feuilles mortes, paille, brindilles, carton non imprimé, essuie-tout...



DÉCHETS DE JARDIN

Tontes de gazon sèches, tailles de plantes, fleurs fanées, mauvaises herbes sans graines...



PETITS DÉBRIS

Petites tiges, feuilles abîmées, sciure de bois non traité (en petite quantité)...



RESTES CUITS

Viandes, poissons, produits laitiers, sauces, huiles...



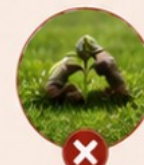
PLANTES MALADES

Elles peuvent transmettre des maladies.



MAUVAISES HERBES AVEC GRAINES

Risque de voir pousser des indésirables partout !



DÉJECTIONS D'ANIMAUX

Sauf fumier bien composté et en petite quantité.

À ÉVITER DANS LE COMPOST

LES 3 RÈGLES D'OR D'UN BON COMPOST

1



ÉQUILIBRER

Alterner matières vertes (humides) et brunes (sèches) pour un bon équilibre.

2



AÉRER

Mélanger régulièrement pour apporter de l'oxygène et accélérer la décomposition.

3



HUMIDIFIER

Le compost doit être humide comme une éponge essorée, pas détrempé !

UN COMPOST BIEN ENTRETENU EST PRÊT EN 3 À 6 MOIS !



COMMENT UTILISER LE COMPOST ?



EN SURFACE

Étaler 1 à 2 cm de compost autour des plantes.



AU PLANTATION

Mélanger du compost à la terre lors des plantations.



EN POT

Ajouter du compost dans le terreau.



Le compost nourrit doucement la terre sur le long terme et améliore la vie du sol.



L'ASTUCE MALINE

Pas de jardin ? Un lombricomposteur sur le balcon ou la cuisine permet de composter même en appartement !



POURQUOI C'EST GAGNANT ?

- ✓ Tu réduis tes déchets
- ✓ Tu enrichis ton sol naturellement
- ✓ Tu as des légumes plus savoureux
- ✓ Tu fais un geste pour la planète



EN PERMACULTURE,
RIEN NE SE PERD,
TOUT SE TRANSFORME !
Le compost, c'est la vie qui continue.

PROTÉGER NATURELLEMENT SON POTAGER

Moins de traitements, plus d'équilibre !

En permaculture, on travaille avec la nature et non contre elle. Des solutions simples, naturelles et économiques existent pour protéger tes légumes des ravageurs et des maladies.

Un potager équilibré est un potager qui se protège lui-même !

LA PRÉVENTION NATURELLE EST TOUJOURS PLUS EFFICACE QUE LES TRAITEMENTS CHIMIQUES !

5 SOLUTIONS NATURELLES ET EFFICACES

1



LE PURIN D'ORTIE



Riche en minéraux, il renforce les plantes et repousse les pucerons et acariens. À diluer à 10 % et pulvériser sur les feuilles.

2



L'AIL ET LE PIMENT



Leur odeur repousse de nombreux insectes nuisibles. Fais une infusion et pulvérise sur tes plantes.

3



LE SAVON NOIR



Diluer 1 cuillère à soupe dans 1 litre d'eau et pulvériser sur les feuilles pour éliminer les pucerons.

4



LES PLANTES RÉPULSIVES



Soucis, basilic, menthe, romarin, tanaisie... Elles éloignent naturellement les ravageurs.

5



FAVORISER LES AUXILIAIRES



Coccinelles, chrysopes, hérissons, oiseaux... Ils mangent les ravageurs et protègent ton potager naturellement.

LES SIGNES À SURVEILLER



TROUS DANS LES FEUILLES

Peut être causé par des limaces ou des chenilles.



FEUILLES JAUNES OU ENROULÉES

Souvent dû aux pucerons ou à un manque de nutriments.



TACHES OU POUDRE BLANCHE

Peut indiquer une maladie fongique (oidium, mildiou...).



PLANTES QUI POUSSENT MAL

Peut venir d'un sol fatigué, d'un excès d'eau ou de ravageurs.

4 BONS RÉFLEXES PRÉVENTIFS



AÉRER ET ESPACER

Des plantes bien aérées sont moins sensibles aux maladies.



FAIRE DES ROTATIONS

Change l'emplacement des cultures chaque année pour éviter l'appauvrissement du sol et les maladies.



PAILLER LE SOL

Un sol couvert protège les racines, limite l'humidité et les éclaboussures de terre.



NOURRIR LE SOL

Un sol vivant donne des plantes fortes, donc plus résistantes.



L'ASTUCE EN +



La préle est ton alliée contre les champignons ! Fais macérer 100 g de préle séchée dans 1 litre d'eau pendant 24 h, filtre et pulvérise sur tes plantes en prévention.

NATUREL, SIMPLE ET ÉCONOMIQUE !



À RETENIR

Un potager en bonne santé, c'est avant tout : un sol vivant, des plantes bien nourries, de la diversité et de l'observation !



Observe, comprends, accompagne... la nature fait le reste !



RÉDUIRE LES MALADIES ET LES RAVAGEURS NATURELLEMENT

Un potager en bonne santé sans produits chimiques !

En permaculture, on renforce les plantes naturellement et on favorise la biodiversité pour éviter les maladies et repousser les ravageurs.

L'objectif : un équilibre naturel où la vie protège la vie !



LES RAVAGEURS LES PLUS COURANTS ET LEURS SOLUTIONS NATURELLES

PUCERONS



Solutions :

- ✓ Pulvériser du savon noir
- ✓ Planter de la lavande ou de la ciboulette
- ✓ Attirer les coccinelles

PRÉVENTION

Plantes fortes et sol riche

LIMACES ET ESCARGOTS



Solutions :

- ✓ Cendres de bois autour des plantes
- ✓ Coquilles d'œufs broyées
- ✓ Pièges à bière

PRÉVENTION

Paillage et sol aéré

NOCTUELLES (CHENILLES)



Solutions :

- ✓ Bacillus thuringiensis (Bt)
- ✓ Planter des fleurs qui attirent les auxiliaires
- ✓ Ramassage manuel

PRÉVENTION

Biodiversité au jardin

OÏDIUM (POUDRE BLANCHE)



Solutions :

- ✓ Bicarbonate de soude (dilué)
- ✓ Lait écrémé dilué
- ✓ Aération et espacement

PRÉVENTION

Arrosage au pied

MILDIU (TACHES JAUNES)



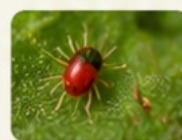
Solutions :

- ✓ Purin de préle
- ✓ Décoction d'ail
- ✓ Bicarbonate de soude

PRÉVENTION

Plantes en pleine santé

ACARIENS



Solutions :

- ✓ Pulvériser du savon noir
- ✓ Humidifier les feuilles
- ✓ Plantes résistantes

PRÉVENTION

Sol fertile et paillé

LES PLANTES RÉPULSIVES À AVOIR AU POTAGER



ÈILLET D'INDE

Repousse les nématodes, pucerons et aleurodes.



LAVANDE

Éloigne les pucerons, mouches et moustiques.



MENTHE

Repousse les fourmis, puces et pucerons.



BASILIC

Éloigne les moustiques et stimule les tomates.



ROMARIN

Repousse les insectes et renforce les plantes.



TANAIÏS

Très efficace contre les pucerons et fourmis.



AIL

Repousse de nombreux ravageurs du potager.



CIBOULETTE

Éloigne les pucerons et améliore la croissance.

LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN



Avoir un sol vivant et riche

Un sol nourri donne des plantes fortes et résistantes.



Diversifier les cultures

La diversité limite la propagation des parasites.



Pailler le sol

Le paillage protège, nourrit et limite les mauvaises herbes.



Observer régulièrement

Plus on agit tôt, plus c'est facile et naturel.



Attirer les auxiliaires

Coccinelles, chrysopes, oiseaux... les meilleurs alliés du jardinier !



L'ASTUCE MALINE

Le purin d'ortie : un engrais et un fortifiant naturel !

- Riche en azote et minéraux
- Renforce les plantes
- Repousse certains ravageurs

À RETENIR

- ✓ Des plantes en bonne santé
- ✓ Un sol vivant et équilibré
- ✓ Des auxiliaires au jardin
- ✓ Moins de ravageurs, plus de récoltes !



LE CONSEIL DU JARDINIER

La nature est bien faite : en l'aidant, elle vous le rendra au centuple.

Faites confiance au vivant !

EN PERMACULTURE, LA NATURE FAIT LE RESTE !

*Moins d'efforts, plus d'équilibre,
plus de vie et plus de récoltes !*

La permaculture n'est pas une méthode compliquée, c'est une façon intelligente d'observer la nature et de travailler avec elle, pas contre elle.

Résultat : un potager vivant, résilient, productif et respectueux de l'environnement.

*Un potager
en harmonie,
une vie plus simple,
plus saine et
plus heureuse !*

UN PETIT CHANGEMENT
AUJOURD'HUI,
UN GRAND POTAGER
DEMAIN !

RÉSUMÉ : LES 10 CLÉS D'UN POTAGER EN PERMACULTURE

1 PRÉPARER UN SOL VIVANT



Nourrir la terre avec du compost, du paillage et des apports naturels.

2 PAILLER SYSTÉMATIQUEMENT



Le paillage garde l'humidité, nourrit le sol et empêche les mauvaises herbes.

3 ASSOCIER LES PLANTES



Certaines plantes s'aident, se protègent et utilisent mieux l'espace.

4 DIVERSIFIER LES CULTURES



Plus de diversité = moins de maladies et plus de résilience.

5 ÉCONOMISER L'EAU



Arroser intelligemment, pailler, récupérer l'eau de pluie et arroser le matin.

6 COMPOSTER NATURELLEMENT



Transformer les déchets en or noir pour nourrir le sol gratuitement.

7 FAVORISER LA BIODIVERSITÉ



Attirer les insectes utiles, les oiseaux et préserver la vie du sol.

8 PROTÉGER NATURELLEMENT



Utiliser des solutions naturelles pour prévenir et limiter les maladies et ravageurs.

9 OBSERVER ET COMPRENDRE



Observer chaque jour, comprendre son sol, ses plantes et son climat.

10 ÊTRE PATIENT ET RÉGULIER



La nature a son rythme. La régularité et la patience sont vos meilleures alliées.

LES BIENFAITS D'UN POTAGER EN PERMACULTURE

- ✓ Des légumes sains et savoureux
- ✓ Moins de travail et moins d'arrosage
- ✓ Moins de maladies et de ravageurs
- ✓ Un sol fertile et vivant toute l'année
- ✓ Plus de biodiversité au jardin
- ✓ Un potager plus autonome et économique
- ✓ Un impact positif sur l'environnement



CALENDRIER DES ACTIONS CLÉS

PRINTEMPS	Préparer le sol, semer, planter, associer, pailler.
ÉTÉ	Pailler, arroser intelligemment, surveiller, récolter, composter.
AUTOMNE	Récolter, semer les engrais verts, composter, protéger le sol.
HIVER	Planifier, entretenir le matériel, laisser la nature se reposer.

LA PERMACULTURE, C'EST...

*Observer, comprendre, accompagner
et faire confiance à la nature.
Elle sait ce dont elle a besoin !*

PAR OÙ COMMENCER ?

Pas besoin d'un grand terrain ou de beaucoup de matériel. Commence petit, avec ce que tu as déjà !

- ✓ Un carré de légumes
- ✓ Quelques plantes aromatiques
- ✓ Un composteur ou un tas de compost
- ✓ Du paillage naturel
- ✓ L'envie d'apprendre et d'observer



LE MOT DE LA FIN

Un potager en permaculture n'est jamais figé. Il évolue, s'adapte et grandit avec toi. Chaque petite action compte et chaque saison apporte son lot d'apprentissages et de bonheurs.

*Fais confiance à la nature,
prends soin de ton sol
et il prendra soin de toi !*

*À toi maintenant de créer ton
potager malin, vivant et abondant !*

BON JARDINAGE !